

澎湖縣馬公市樂齡學習中心 115 年 10 月課程時間表

日期	星期	時間	上課地點	課程內容		參加人數
10/3	六	09：00	案山社區活動中心	交通安全、預防詐騙、家暴防治、消防安全、長者心理健康、長照、友善高齡、垃圾分類環境清潔		50
10/6	二	10：00	五德社區活動中心	交通安全、預防詐騙、家暴防治、消防安全、長者心理健康、長照、友善高齡、垃圾分類環境清潔		40
10/7	三	09：00	朝陽社區活動中心	交通安全、預防詐騙、家暴防治、消防安全、長者心理健康、長照、友善高齡、垃圾分類環境清潔		80
10/8	四	09：00	山水社區活動中心	交通安全、預防詐騙、家暴防治、消防安全、長者心理健康、長照、友善高齡、垃圾分類環境清潔		80
10/17	六	14：30	安宅社區活動中心	交通安全、預防詐騙、家暴防治、消防安全、長者心理健康、長照、友善高齡、垃圾分類環境清潔		80
10/18	日	09：00	西文社區活動中心	交通安全、預防詐騙、家暴防治、消防安全、長者心理健康、長照、友善高齡、垃圾分類環境清潔		30
10/28	三	09：00	井垵社區活動中心	交通安全、預防詐騙、家暴防治、消防安全、長者心理健康、長照、友善高齡、垃圾分類環境清潔		50
10/14	三	14：00	中興社區 白寶珠公園	垃圾分類環境清潔		70
10/3	六	15：00	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	理財百寶箱	呂佩卿	50
10/23	五	09：30	東文社區活動中心	情緒管理~嗅香療癒	張書瑜	50
10/7. 14. 21	三	09：30	烏坎社區活動中心	樂齡生活手繪趣	鄭美珠	50

第三季自主規劃課程（適逢國定假日統一放假）

10-11 月	每週一	1900-2000	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	健康活力動起來	蔡昕宜	30
10-11 月	每週二	1600-1700	馬公國中南牆外 （國宅後）	槌球玩樂趣	林伯盛	30
10-11 月	每週二	1930-2030	鐵線社區活動中心	脊椎保健及核心強化班	林均禧	30
10-11 月	每週四	1930-2030	樂齡本部教室	武術養生操	王昆彬	30

			東文活動中心二樓			
10-11 月	每周六	1000-1100	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	流動瑜珈	施筑丹	30
10-11 月	每周日	1000-1100	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	全方位瑜珈	呂茜琳	30
10-11 月	每週二	1900-2000	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	薩克斯風社團	王順雄	30
10-11 月	每週日	1900-2000	樂齡本部教室 東文活動中心二樓	椅起來瑜樂社團	胡文雯	30

馬公市樂齡學習中心聯絡人：胡文雯 9272173#115 呂美雲 9272173#117